

°C

Klimawandel und Gesundheit



Liebe Leser:innen,

Die Folgen des Klimawandels kann inzwischen jede:r sehen und hat sie vielleicht selbst sogar schon gespürt. Die Veränderung unseres Klimas beeinflusst mittlerweile maßgeblich unsere Gesundheit und Umwelt. Immer häufiger erleben wir Extremwetterlagen: einerseits sommerliche Hitzeperioden und monatelange Trockenheit, andererseits aber auch Unwetter mit Stürmen, Starkregen und Hochwasser. Darunter leiden nicht nur wir Menschen – physisch und psychisch – sondern auch Tiere und Natur. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet den Klimawandel sogar als „die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit“ und erkennt das Pariser Klimaabkommen aus dem Jahr 2015 als das wichtigste Abkommen im Bereich der Öffentlichen Gesundheit des 21. Jahrhunderts an.

Um das Wohlergehen aller Menschen in Frankfurt zu bewahren und Ökosysteme sowie Infrastrukturen zu schützen, sind Anpassungen an den Klimawandel unumgänglich. Von Förderprogrammen für Begrünungen, Schutz von Frischluftbahnen bis hin zu städtebaulichen Maßnahmen – die Stadt Frankfurt am Main unternimmt bereits viel und wird sich weiter engagieren, um die Stadt an die Folgen des Klimawandels anzupassen. Aber auch wir selbst können uns schützen. Erfahren Sie in dieser Broschüre, was Sie selbst tun können, um sich an die Folgen des Klimawandels anzupassen.

Wie schütze ich mich vor Sonnenstich, Hitzschlag und anderen Gesundheitsgefahren?
Wie ernähre ich mich richtig bei hohen Temperaturen? Was kann ich in meinem Wohnumfeld für ein besseres Klima tun? Wann lüfte ich, damit meine Wohnung am besten abkühlt? Wie schütze ich mich und mein Eigentum vor und bei Überflutungen?
Zu diesen und vielen anderen Fragen finden Sie im Folgenden Antworten.



Rosemarie Heilig

Rosemarie Heilig
Dezernentin für Klima, Umwelt und Frauen



Stefan Majer

Stefan Majer
Dezernent für Mobilität und Gesundheit

Inhalt



**Anpassung an den Klimawandel
in Frankfurt am Main** 4



Gesundheitsgefahren durch Sonne und Hitze 6
UV- und Ozonbelastung 7
Wetterfühligkeit 9
Hitzeerschöpfung 9
Sonnenstich 10
Hitzschlag 11



Tipps zum Umgang mit Sonne und Hitze 12
Drinnenbleiben 13
Reichlich das Richtige trinken 14
Leicht und abwechslungsreich essen 16
Aufenthalt im Freien 16



Gesundheitsgefahren durch Tiere und Pflanzen 18
Allergien 19
Übertragbare Krankheiten 21



Wetterextreme – sorgen Sie vor! 24
Starkregen und Überflutung 25
Trockenheit und Brandgefahr 27



Viel Grün für ein gutes Klima – werden Sie aktiv! 28



Kontakte und weitere Informationen 32
Impressum 36



Anpassung an den Klimawandel in Frankfurt am Main



Die Auswirkungen des weltweiten Klimawandels auf das Leben und die Lebensqualität sind auch in Frankfurt bereits Normalität: Veränderung des Stadtklimas, Extremwetterereignisse, hitzebedingte Erkrankungen, Hitzestress von Pflanzen und Tieren, vermehrtes Auftreten neuer Arten mit Gefahrenpotenzial. Die Auswirkungen sind vielfältig und die gesundheitlichen Belastungen werden steigen.

Die Stadt Frankfurt am Main unternimmt viel, um die Folgen des Klimawandels aktiv abzumildern: zum Beispiel durch städtebauliche Maßnahmen, Schutz von Frischluftbahnen, Informationen zum Hitzeschutz, Anlage von Trink- und Erfrischungsbrunnen, Förderprogramme für Begrünungen und Verschattungen oder das Pflanzen von hitze- und klimaresistenten Baumarten.

Die **Frankfurter Strategie zur Anpassung an den Klimawandel**, die 2022 aktualisiert wurde, setzt den Rahmen für alle Programme, Projekte und konkreten Maßnahmen zur Klimaanpassung. Ein Klimawandelaktionsplan wird aktuell erstellt. Er soll der Stadtverwaltung als Anleitung zur Vorsorge und sofortigen Reaktion auf extreme Witterungen oder Belastungen dienen, wie beispielsweise bei Unwettern, Hitze oder Epidemien beziehungsweise Pandemien. Der Fokus richtet sich dabei vor allem auf **vulnerable (anfällige) Bevölkerungsgruppen** (z. B. Ältere, chronisch Kranke, Kinder), sensible Einrichtungen (z. B. Krankenhäuser, Kindergärten, Altenheime) und Infrastrukturen (z. B. Verkehr, Wasser- und Energieversorgung) sowie bedeutende Ökosysteme und Arten (z. B. Schutzgebiete, Parkanlagen, Wälder, Gewässer).

Eine der Maßnahmen zur Klimaanpassung wird federführend durch das Grünflächenamt umgesetzt: Ein neu entwickelter **Leitfaden zur klimaangepassten Stadtplatzgestaltung** gibt vor, wie öffentliche Plätze gestaltet werden. Für die Auswahl bestehender Plätze mit besonders dringendem Bedarf der klimaangepassten Umgestaltung werden Kriterien benannt. Plätze sollen mehr Regenwasser aufnehmen können, mehr Begrünung und auch mehr beschattete Flächen bieten. Im Jahr 2023 wurde der Paul-Arnsberg-Platz klimaangepasst umgestaltet.

Zudem wurde unter Beteiligung mehrerer Ämter die **Gestaltungssatzung Freiraum und Klima** erarbeitet. Freiräume und Gebäude klimaangepasst zu gestalten (z. B. Dach-, Fassaden- und Hofbegrünungen) ist seit 10. Mai 2023 für alle Neu- und Umbauten in Frankfurt verbindlich.

Darüber hinaus engagiert sich die Stadt in verschiedenen lokalen, regionalen und interkommunalen Projekten und Netzwerken, wie zum Beispiel dem „Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland“. Im vergangenen Jahr hat das Frankfurter Gesundheitsamt außerdem gemeinsam mit anderen deutschen Großstädten ein Positionspapier mit Zielen entwickelt, um die gesundheitlichen Herausforderungen und Folgen der Klimakrise einzudämmen.





Gesundheitsgefahren durch Sonne und Hitze



In den vergangenen Jahren ist auch in Frankfurt die Anzahl der sommerlichen Hitzeperioden gestiegen. Die globale Durchschnittstemperatur zeigt, dass es heute bereits mehr als 1 °C wärmer ist als vor der Industrialisierung. Im Hitzesommer 2019 wurde mit 40,2 °C im Frankfurter Westend die hessenweit höchste Extremtemperatur gemessen. Dieser Wert wurde seitdem zwar nicht mehr erreicht, das Jahr 2022 war insgesamt mit einer Jahresmitteltemperatur von 12,8 °C jedoch ähnlich warm wie 2018.

Die durchschnittlichen Temperaturen werden weiter steigen, was direkte Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Insbesondere Hitzewellen stellen eine Gefahr dar. Auch indirekte Auswirkungen, wie beispielsweise eine Verschlechterung der Wasserqualität, neue Erreger und zunehmende Luftverschmutzung können die Gesundheit beeinflussen. Allergien, Infektionskrankheiten, aber auch psychische Erkrankungen können die Folgen sein.

Das Gesundheitsamt in Frankfurt hat deshalb nicht nur die hitzebedingten Gesundheitsgefahren der Stadtbevölkerung im Blick, sondern untersucht seit Jahren auch die indirekten Auswirkungen von Hitze auf die Frankfurter:innen.

Bei langen Hitzeperioden
und hohen Temperaturen ist
besondere Vorsicht geboten.

UV- und Ozonbelastung

Bei anhaltend sommerlicher Schönwetterlage kann es neben Hitze und UV-Strahlung zusätzlich zu einer erhöhten Ozon-Belastung kommen. Das Reizgas Ozon bildet sich insbesondere bei hohen Lufttemperaturen und gleichzeitig intensiver Sonneneinstrahlung in Bodennähe. Viele Menschen leiden dann an Reizerscheinungen. Bei körperlicher Anstrengung können sich diese Auswirkungen verstärken.



Empfindliche oder vorgeschädigte Personen, zum Beispiel Asthmatiker:innen, sind besonders anfällig und sollten bei hohen Ozonwerten körperliche Anstrengungen im Freien am Nachmittag vermeiden.



Die aktuellen Ozonwerte finden Sie auf den Seiten des Hessischen Landesamtes für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG) unter www.hlnug.de (Rubrik: Messwerte – Luft – Ozon)

Symptome:

Schleimhautreizungen der Augen (Tränenreiz) und Atemwege (Halskratzen, Husten) sowie Kopfschmerzen

Eine gesteigerte UV-Belastung kann akut zu Sonnenbrand und Augenschäden führen. Spätfolgen können eine frühzeitige Alterung der Haut, Schädigung der DNA und Hautkrebs sein.

Wetterfähigkeit

Als wetterfähig gelten gesunde Personen mit einer geringeren Reizschwelle gegenüber Wetterveränderungen beziehungsweise Wetterumschwüngen. Die Regulationssysteme ihrer Körper werden durch Wetterveränderungen, wie beispielsweise bei extremer Hitze, zu stark aktiviert.

Symptome:

Zum Beispiel Müdigkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Konzentrationschwäche

Neben wetterfähigen gibt es auch wetterempfindliche Menschen. Bei diesen liegt oft eine chronische Grunderkrankung vor, die durch den Wetterwechsel noch verstärkt wird. Besonders Patient:innen mit Asthma und Arthrose sowie Rheumatiker:innen sind davon betroffen. Auch Ältere spüren das Wetter subjektiv stärker als Jüngere.

Hitzeerschöpfung

Zur Hitzeerschöpfung kann es kommen, wenn weniger Flüssigkeit aufgenommen wird, als der Körper verbraucht und vermehrt Salze mit dem Schweiß abgegeben werden.

Symptome:

verstärktes Durstgefühl, Schwindel, Muskelschmerzen, Erbrechen, Koordinationsprobleme bis hin zu Atemnot, Bewusstseinstörungen (eventuell Bewusstlosigkeit) und Krampfanfälle

Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort. Bei Hitzeerschöpfung den Körper mit kaltem Wasser abkühlen.



Sonnenstich

Ein Sonnenstich wird durch intensive Sonneneinstrahlung auf den Kopf ausgelöst. Er tritt häufig bei Kindern ohne Sonnenschutz auf und macht sich meist einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne bemerkbar.

Symptome:

Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, Schwindel und gegebenenfalls Bewusstseinsstörungen

Da sich aus einer Hitzeerschöpfung oder einem Sonnenstich der gefürchtete Hitzschlag entwickeln kann, müssen Betroffene als Sofortmaßnahme aus der Sonne gebracht werden. Durch kaltes Wasser oder noch besser durch Duschen mit nicht zu kaltem Wasser muss die Körpertemperatur gesenkt werden. Auch Getränke können helfen die Körpertemperatur zu senken – jedoch sollten diese keinesfalls eiskalt sein. In fortgeschrittenen Fällen, insbesondere, wenn der oder die Betroffene Krämpfe bekommt oder sich das Bewusstsein einschränkt, muss – wie beim Hitzschlag – ärztliche Hilfe gesucht werden.

Hitzschlag

Beim Hitzschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 °C an. Die Überhitzung führt zu einer Hirnschwellung. Ein Hitzschlag kann sich aus einer Hitzeerschöpfung entwickeln, wenn dem Körper die Möglichkeit genommen wird, die Außentemperatur auszugleichen – zum Beispiel durch zu warme, enganliegende Kleidung. Hitzschlag erleiden nicht selten untrainierte Sportler:innen, die in heißer Umgebung ihrem Sport nachgehen.

Symptome:

hohes Fieber, Krämpfe, Ausbleiben der Schweißabsonderung durch akuten Wassermangel, Bewusstseinsstrübung

Ein Hitzschlag ist lebensgefährlich und immer ein Notfall, der umgehend in einem Krankenhaus versorgt werden muss. Verständigen Sie sofort medizinisches Fachpersonal. Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte müssen Sie erste Hilfe leisten und so gut es geht versuchen, die Körpertemperatur mit feuchten Tüchern zu senken. Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort. Die sofortige Abkühlung durch kaltes Wasser kann beim Hitzschlag lebensrettend sein. Geben Sie der Person Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte zu trinken (nicht zu kalt).

Obwohl alle Menschen unter großer Hitze leiden, sind manche gesundheitlich besonders gefährdet. Achten Sie bitte besonders auf:

- ➔ Babys, Kleinkinder, Kinder
- ➔ Menschen über 65 Jahre
- ➔ Menschen mit Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck
- ➔ Menschen, die wegen psychischer Erkrankungen Medikamente erhalten, die den Wasserhaushalt des Körpers beeinflussen

Bitte achten Sie auch auf Haustiere.

Notrufnummer 112



Tipps zum Umgang mit Sonne und Hitze



- **Drinnenbleiben**
- **Reichlich das Richtige trinken**
- **Leicht und abwechslungsreich essen**
- **Kühle Orte aufsuchen**

Sonne und Hitze können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Der gesunde menschliche Organismus ist jedoch in der Lage, sich an eine warme Umgebung anzupassen. Mit einfachen Mitteln können Sie sich selbst und andere vor Hitze und Sonne schützen.

Drinnenbleiben

Bleiben Sie bei sehr hohen Temperaturen möglichst im Haus oder in der Wohnung in kühlen Räumen.

Benutzen Sie leichte Decken oder Laken, um einen Hitzestau zu vermeiden. Bei Menschen, die überwiegend liegen, können Waschungen Erleichterung bringen. Verwenden Sie Fächer oder Ventilatoren für eine leichte Kühlung mit Luft. Kalte Fußbäder und das Halten der Unterarme unter kaltem Wasser bringen Abkühlung. Befeuchten Sie Ihre Haut per Schwamm oder Sprühflasche mit Wasser.

Duschen Sie vor dem Schlafengehen warm, nicht kalt. Der Körper gibt dann besser Wärme ab, da sich die Poren öffnen. Legen Sie sich beim Schlafen einen kühlen Waschlappen auf die Stirn. Schalten Sie nicht benötigte Elektrogeräte aus. Sie geben sonst unnötige Wärme ab, auch im Stand-by-Modus.

Lüften Sie nur frühmorgens und nachts, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Tagsüber sollten Fenster, Fensterläden, Vorhänge, Rollläden und Jalousien geschlossen bleiben. Zur Verbesserung der Luftzirkulation sollten die Innentüren geöffnet werden.

Lassen Sie niemals Personen oder Tiere im Auto zurück. Kinder und ältere Menschen sind schnell dehydriert (ausgetrocknet). Es drohen Kreislaufzusammenbruch oder Hitzschlag. Bieten Sie Ihren Haustieren reichlich Wasser an, denn beispielsweise Hunde oder Katzen können kaum schwitzen.



Reichlich das Richtige trinken

Trinken Sie mehr als üblich, auch wenn Sie keinen Durst haben. Gut geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und hochverdünnte Saftchorlen. Vermeiden Sie zuckerhaltige, koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.

Falls Sie in großer Hitze Sport treiben oder aus anderen Gründen über längere Zeit stark schwitzen, trinken Sie möglichst mineralstoffhaltige Getränke (z. B. alkoholfreies Bier, Fruchtsäfte) und knabbern Sie Salzgebäck, um den Salzverlust auszugleichen. Eiskalte Getränke können Magenkrämpfe verursachen. Vor dem Schlafengehen ist es empfehlenswert nichts Kaltes zu trinken, sondern besser warmen Kräutertee.

Gerade an heißen Tagen sollte die empfohlene Mindestmenge von anderthalb Litern Wasser auf bis zur dreifachen Menge steigen.

Trinken Sie mehr als üblich, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen empfehlen, die Trinkmenge zu reduzieren oder falls Sie entwässernde Medikamente nehmen, fragen Sie nach, wie viel Sie trinken sollen, wenn es sehr heiß ist. In Schulen und Kitas ist es ratsam für jüngere



Kinder Getränke anzubieten. Auch pflegebedürftige Menschen sollten zum Trinken angehalten werden. Die individuelle Trinkmenge ist mit den Ärztinnen und Ärzten abzustimmen. Ein Trinkplan oder eine Trink-App vereinfachen die Kontrolle der Flüssigkeitsaufnahme.

In einigen Geschäften in Frankfurt gibt es Refill-Stationen. Sie sind erkennbar am blauen Aufkleber. Wer eine Flasche mitbringt, kann sie dort kostenlos auffüllen lassen. In der Innenstadt stehen Ihnen zudem in der Großen Bockenheimer Straße (auf der „Fressgass“) und in der Liebfrauenstraße, Ecke Zeil, öffentliche Trinkbrunnen der Mainova zur Verfügung. Weitere Trinkbrunnen finden Sie im Bahnhofsviertel in der Kaiserstraße, am François-Mitterrand-Platz, am Wasserpark und am Zoo. Auch hier können Sie Ihre Flasche auffüllen.



Eine Karte mit allen Trink- und Erfrischungsbrunnen im Stadtgebiet finden Sie unter [frankfurt.de/erfrischungsbrunnen](https://www.frankfurt.de/erfrischungsbrunnen).



Leicht und abwechslungsreich essen

Essen Sie leicht, bevorzugen Sie kleine Portionen und ernähren Sie sich abwechslungsreich. Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe und enthalten zusätzlich Wasser. Verzichten Sie auf fettreiche und schwerverdauliche Speisen. Bevorzugen Sie Salate, Gemüsegerichte, Nudeln, Reis und Gemüsesuppen. Durch Schwitzen erhöht sich der Mineral- und Kochsalzbedarf. Daher ist es sinnvoll, die Speisen etwas stärker zu salzen oder den Bedarf mit salzhaltigem Knabergebäck oder Brühe zu decken. Wenn Sie eine salzarme Diät einhalten müssen, ziehen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu Rate.

Energetisch sinnvoll ist ein gut gefüllter Kühlschrank. Öffnen Sie die Kühlschranktür möglichst kurz. Bewahren Sie Wurst, Fisch und Fleisch im ersten Fach über dem Gemüsefach auf. Dort ist es am kühnsten.

Aufenthalt im Freien

Gehen Sie möglichst nur morgens oder abends aus dem Haus. Bevorzugen Sie schattige Orte wie Parks oder den Stadtwald. Wenn Sie können, gehen Sie ins Grüne oder erholen Sie sich unter einem Baum. Sie können sich zwischendurch auch in Museen, Bibliotheken, Kirchen, Einkaufszentren oder in Kinos abkühlen. Auch Erfrischungsbrunnen oder Wasserspielplatz können für Kühlung sorgen.



Unter frankfurt.de/kuehle-orte finden Sie Karten mit kühlen Orten in Frankfurter Stadtteilen, die öffentlich zugänglich sind.

Vermeiden Sie schwere körperliche Aktivitäten. Falls dies nicht möglich ist, trinken Sie ausreichend gekühlte (nicht eiskalte), alkoholfreie Getränke. Versuchen Sie möglichst oft eine Pause im Schatten einzulegen.

Sport sollte auf die Vormittags- oder Abendstunden gelegt werden. Trinken Sie ausreichend vor, während und nach sportlichen Aktivitäten. Duschen Sie nach dem Sport lauwarm und nicht kalt. Bei hohen Ozonwerten sollten Sie auf Sport verzichten.

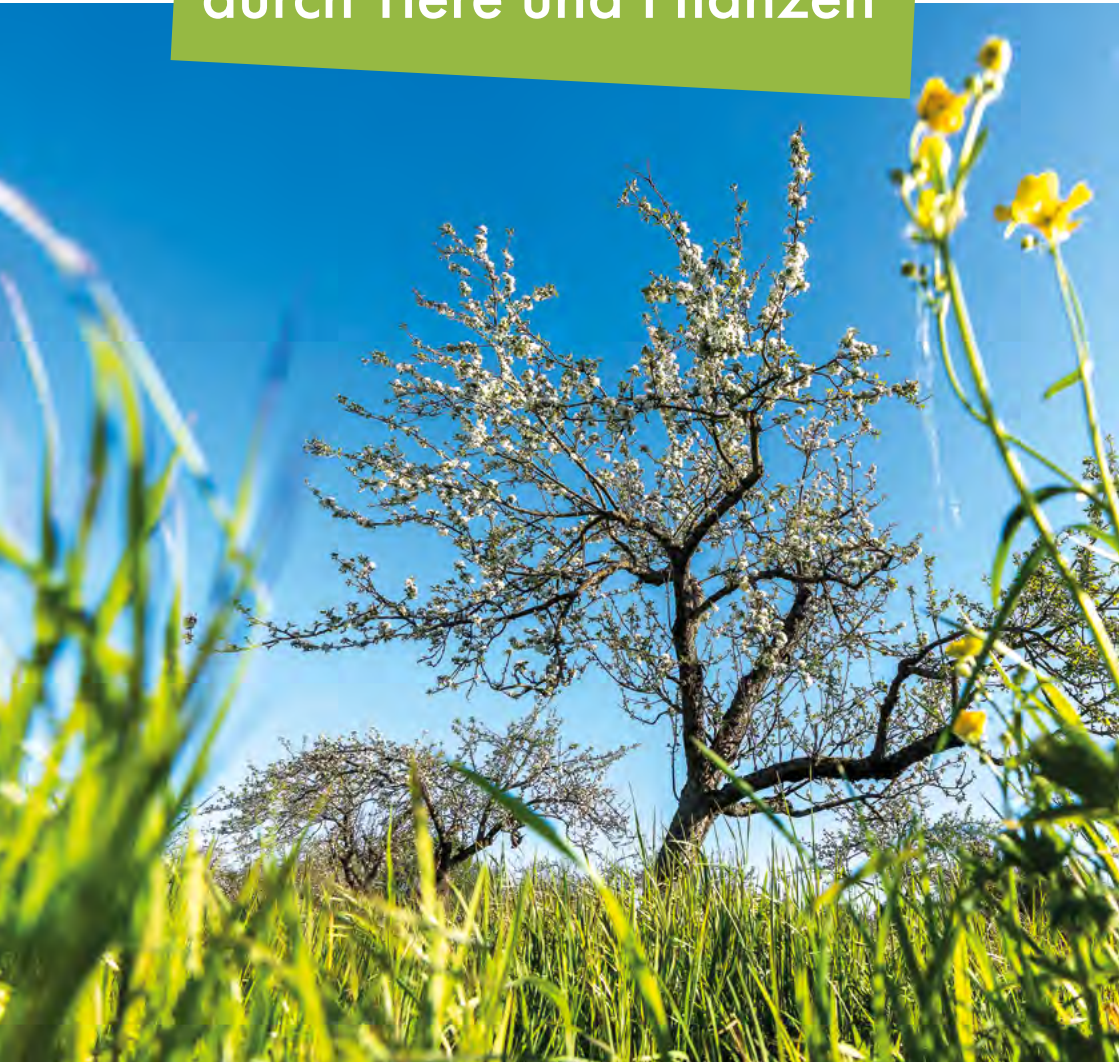
Vermeiden Sie Sonnenbrand. Cremens Sie sich mit einer Sonnenschutzcreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 bis 50 ein. Kinder unter einem Jahr sollten direkter Sonne gar nicht ausgesetzt werden. Tragen Sie leichte, helle und lockere Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Leinen. Achten Sie, besonders bei Kindern und älteren Menschen, auf eine geeignete luftdurchlässige Kopfbedeckung. Schützen Sie die Augen durch eine Sonnenbrille mit UV-Filter. Die Gläser sollten möglichst groß sein und das CE-Siegel und den Hinweis „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ haben. Tragen Sie Sonnenbrillen auch an trübigen Tagen, denn UV-Strahlen können sogar durch Wolken dringen.

**Orte zum Abkühlen
finden Sie
unter [frankfurt.de/
kuehle-orte](http://frankfurt.de/kuehle-orte)**





Gesundheitsgefahren durch Tiere und Pflanzen



Der Lebensraum für Tiere und Pflanzen verändert sich unter anderem durch den Klimawandel. Dabei wird mit erhöhten Infektionsrisiken gerechnet. Einerseits breiten sich Krankheitserreger, die in Deutschland bereits heimisch sind, wie Borrelien und FSME-Viren weiter aus. Andererseits gibt es Infektionsrisiken durch die Einschleppung neuer Erreger und Überträger, die bisher hier nicht heimisch waren, die sich bei wärmerem Klima jedoch bei uns ausbreiten.

Allergien

Durch die Erwärmung des Klimas verändern sich die Vegetationszonen und damit die Vegetationszyklen. Die Pollensaison beginnt früher, dauert länger an und ist intensiver, weil größere Mengen an Pollen produziert werden. Dies führt zu stärkeren Belastungen für Allergiker:innen, zum Beispiel durch länger anhaltenden Heuschnupfen. Zusätzlich erhöht sich die Gefahr neue Allergien zu entwickeln, insbesondere für vulnerable (anfällige) Bevölkerungsgruppen. Durch die klimatischen Veränderungen ist mit dem vermehrten Auftreten nicht-heimischer Pflanzen- und Tierarten zu rechnen wie beispielsweise Ambrosia, die allergische Reaktionen auslösen können.

Tipps bei Allergien

- Weichen Sie den Pollen aus:
 - Pollenflugkalender und -vorhersagen berücksichtigen
 - Wäsche drinnen aufhängen
 - Tageskleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
 - vor dem Schlafen gehen die Haare waschen
 - bei geschlossenem Fenster schlafen
 - stoßweise lüften, möglichst frühmorgens, weil in der Stadt dann weniger Pollen fliegen
- Nasensprays, Nasenspülungen und Antihistaminika können Linderung verschaffen (bedarf gegebenenfalls ärztlicher Absprache).



Eichenprozessionsspinner

In den letzten Jahren hat sich dieser Nachtfalter stark vermehrt. Er besiedelt fast ausschließlich Eichenwälder oder einzelne Eichenbäume. Seine Raupen bilden feine, mit Widerhaken versehene Härchen aus. Berührungen können zu allergischen Hautreaktionen führen: Neben heftigem Juckreiz kann der Kontakt zu Nesselsucht und sogar zu einem allergischen Schock führen. Beim Einatmen herumfliegender Härchen drohen Atembeschwerden. Die weißen Gespinste ähneln einem Nest, das am Stamm des Baumes hängt. Die Beseitigung der Raupen oder der Nester sollte durch Fachleute erfolgen.

Übertragbare Krankheiten

Die Übertragung von Krankheiten durch Tiere wie Nagetiere, Zecken und Stechmücken können durch den Klimawandel weiter zunehmen.

Zecken

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Viruserkrankung mit grippeähnlichen Symptomen. Zum Teil treten Entzündungen der Hirnhäute oder des Gehirns auf. Als Vorsorge ist eine Impfung möglich. Gegen die Borreliose gibt es noch keine Impfung. Die Infektion kann mit einem Antibiotikum behandelt werden.

So vermeiden Sie Zeckenstiche:

- ➔ Meiden Sie beim Spaziergehen oder Wandern hohes Gras.
- ➔ Tragen Sie lange Hosen und feste Schuhe. Stecken Sie die Hosenbeine in die Socken.
- ➔ Nutzen Sie gegebenenfalls insektenabweisende Produkte.
- ➔ Suchen Sie Ihren Körper nach dem Aufenthalt in Wiesen und Wäldern nach Zecken ab, besonders Kopf (ebenfalls im Kopfhair), Hals, Hautfalten, Intimbereich, Kniekehlen und wechseln Sie Ihre Kleidung.

Falls Sie eine Zecke an sich entdecken, muss diese möglichst schnell entfernt werden – am besten mit einer Zeckenzange oder einer Pinzette mit gebogener Spitze. Dabei sollte die Zecke so nah wie möglich an der Haut gegriffen und komplett herausgezogen werden. Das Tier sollte dabei nicht zerquetscht werden. Gehen Sie zur Ärztin oder zum Arzt, wenn sich die Bissstelle rötlich färbt.



Durch den Klimawandel
kann die Übertragung
von Krankheiten durch
Tiere zunehmen.

Nagetiere

Auch Nagetiere, wie zum Beispiel Brandmäuse, Rötelmäuse oder Ratten können Viren und andere Krankheitserreger auf den Menschen übertragen. Jahre mit gutem Nahrungsangebot für Nagetiere nehmen durch den Klimawandel zu, was dazu führen kann, dass sie sich stark vermehren. Über Bisse und durch Ausscheidungen wie Kot, Urin oder Speichel im Boden oder in aufgewirbeltem Staub können die Erreger auf den Menschen übertragen werden. Symptome wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Übelkeit und Erbrechen oder auch Nierenerkrankungen können die Folge sein.

Vermeiden Sie Kontakt mit Nagetieren:

- Entsorgen Sie Abfall in verschließbaren Mülleimern und -tonnen.
- Bewahren Sie Lebensmittel und Tierfutter in fest verschlossenen Gefäßen auf.
- Vermeiden Sie längerfristige Sperrmüll- und Abfallhaufen, da diese gerne von Nagetieren als Nistmöglichkeiten genutzt werden.

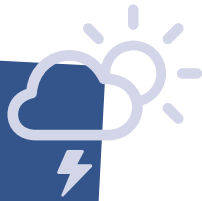


Asiatische Tigermücke

Die asiatische Tigermücke ist eine aus den Tropen Südostasiens eingewanderte Stechmücke. Sie ist schwarz und hat silberne Streifen auf dem ganzen Körper. Sie ist potenziell in der Lage, viele Krankheitserreger (zum Beispiel Denguefieber, Gelbfieber oder Chikungunyafieber, für die es Impfungen gibt) zu übertragen. Um ihre Verbreitung zu vermeiden, sollten künstliche, kleine Wasseransammlungen wie in den Untersetzern von Blumentöpfen, Gießkannen, Vogeltränken oder verstopften Dachrinnen regelmäßig entleert beziehungsweise aufgefrischt und Regentonnen stets abgedeckt werden. Damit kann die Entwicklung der Mückenlarven vermieden werden.



Wetterextreme – sorgen Sie vor!



Wetterbedingte Extremsituationen werden auch in Frankfurt immer häufiger. Dazu gehören neben extremer Trockenheit und Hitze Unwetter mit Stürmen, Tornados, Starkregen und Hochwasser.

Starkregen und Überflutung

Plötzlich wird der Himmel schwarz, es beginnt heftig zu regnen und innerhalb von Minuten kommt es – vor allem zwischen Mai und September – zu Überflutungen. Ganze Stadtteile können unter Wasser gesetzt werden und dadurch erhebliche Schäden entstehen.

Neben den konkreten Tipps, wie Sie sich bei Starkregen schützen können, empfehlen wir Ihnen, im Vorfeld vorzusorgen:

- ➔ Meiden Sie tiefliegende Gebiete und betreten Sie keinesfalls überflutete Kellerräume oder Garagen. Hier besteht Lebensgefahr durch Stromschlag oder Ertrinken.
- ➔ Sichern Sie Ihr Gebäude vor eindringendem Wasser. Sorgen Sie für eine Aufkantung oder Abdichtung von Eingängen, Kellerfenstern, Lichtschächten und Garagenzufahrten.
- ➔ Sehen Sie auf Ihrem Grundstück Flächen vor, auf denen Wasser zurückgehalten und versickern oder verdunsten kann. Begrünen Sie Dachflächen und Hinterhöfe und legen Sie Zisternen an. Dafür gibt es städtische Fördermittel (frankfurt.de/klimabonus).



- ➔ Installieren Sie eine Rückstausicherung für Ihre Schmutzwasserleitungen. Sie verhindert, dass Abwasser von Toilette oder Waschbecken zurück in Ihre Räume fließt. Lassen Sie sich beim Einbau von Fachpersonal beraten und kontrollieren Sie die Rückstausicherung regelmäßig.
- ➔ Halten Sie Regen- und Abflussrinnen sauber und bringen Sie wertvolle Gegenstände und elektronische Geräte in oberen Stockwerken unter.
- ➔ Prüfen Sie den Versicherungsschutz Ihres Hauses und schließen Sie gegebenenfalls eine Elementarschadensversicherung ab.
- ➔ Prüfen Sie die mögliche Gefahr einer Überflutung durch Starkregen in Ihrem Umfeld. Nutzen Sie hierfür die Starkregengefahrenkarten der Stadt Frankfurt. Diese ermöglichen es Ihnen, die Wassertiefe und Fließgeschwindigkeiten bei Starkregen abzuschätzen.

Die Karten und weitere Informationen finden Sie unter: frankfurt.de/starkregen

Trockenheit und Brandgefahr

Wald- und Stadtbäume leiden besonders in den heißen Sommermonaten unter Trockenstress. Trockene Blätter, Zweige und Gehölze, aber auch Gras und Wiesen können sich dann leicht entzünden. Bei anhaltender Trockenheit besteht außerdem Bruchgefahr bei Starkästen.

Grillen ist in Frankfurt daher nur auf den öffentlichen Grillplätzen erlaubt, die in einigen Parks zur Verfügung stehen. Außerhalb dieser Grillplätze sind Grillen und offenes Feuer grundsätzlich verboten.

Verhalten Sie sich im Frankfurter Stadtwald umsichtig. Dort sind die Waldböden vor allem im Sommer extrem ausgetrocknet. Eine weggeworfene Glasflasche kann wie ein Brennglas wirken und eine einzige Zigarettenkippe kann Auslöser für einen Waldbrand sein!

Rauchen, Grillen und offenes Feuer sind im Wald grundsätzlich verboten.





Viel Grün für ein gutes Klima – werden Sie aktiv!

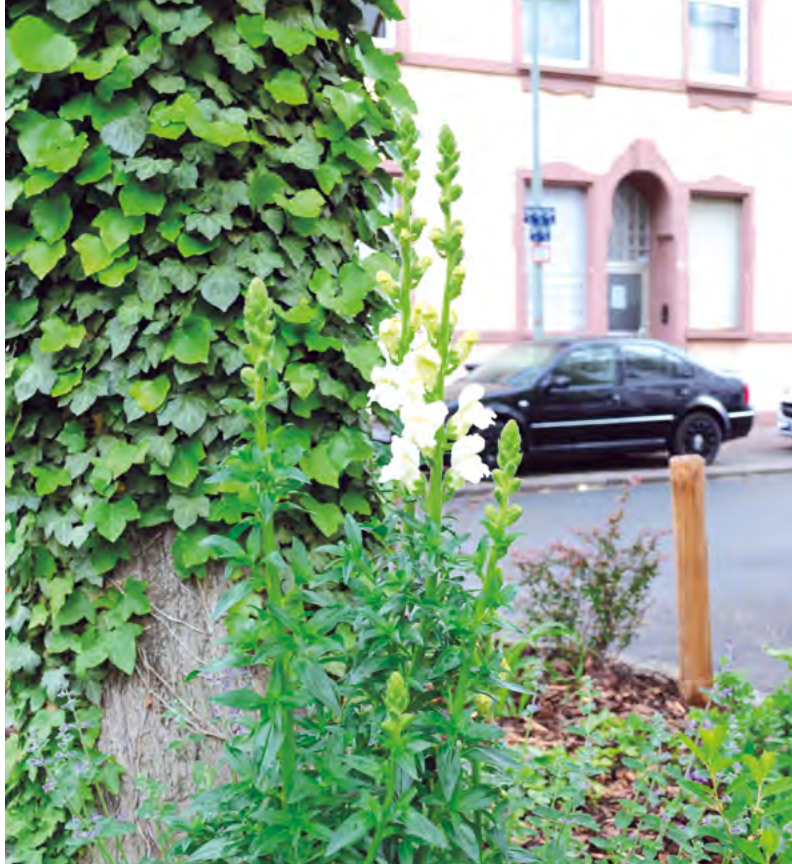


Pflanzen am Haus spenden Schatten, filtern und erfrischen die Luft. Eine begrünte Fassade kann an ihrer Oberfläche im Sommer bis zu 11 °C kühler sein als eine unbegrünte, dunkle Hauswand. Bei begrünten Dächern kann der Unterschied sogar bis zu 30 °C ausmachen. Wege und Plätze sollten unversiegelt und begrünt sein, damit viel Regenwasser versickern kann. Freiflächen und Gebäude klimaangepasst zu gestalten bringt viele Vorteile mit sich. Bäume, Pflanzen und Sträucher verbessern nicht nur das Mikroklima und erhöhen die Artenvielfalt, sie mindern auch Lärm, fördern die Gesundheit und steigern unser Wohlbefinden.

- Das städtische **Förderprogramm „Frankfurt frisch auf – 50 % Klimabonus“** übernimmt mit dem Klimabonus bis zur Hälfte der Kosten (maximal 50.000 Euro) für Begrünungsmaßnahmen von Dächern, Fassaden und Höfen. Auch Zisternen und ähnliche Regenwasserspeicher werden im Rahmen des Förderprogramms finanziert, sofern sie der Bewässerung von neu angelegten Grünflächen dienen. Einen Antrag können Privatpersonen und Unternehmen stellen, die in Frankfurt ein Haus oder ein Grundstück besitzen.



- Informationen und den Beratungsantrag finden Sie unter: frankfurt.de/klimabonus.
- Begrünen Sie Ihren Balkon und Ihre Terrasse mit Pflanzen. Wenn Sie einen Garten haben, legen Sie eine **Blumenwiese** an und mähen Sie die Wiese nur zwei- bis dreimal jährlich. Samentütchen mit heimischen Wildblumen und Wildgräsern erhalten Sie kostenlos beim Umweltamt und beim Grünflächenamt.
- Um erfolgreich zu begrünen, ist in vielen Fällen eine Bewässerung notwendig. Gehen Sie deshalb sparsam mit Wasser um. Sammeln Sie **Regenwasser** in gut abgedeckten Tonnen oder Zisternen. Wässern Sie Ihren Garten nur morgens oder abends. Gießen Sie lieber seltener, dafür aber gezielt und intensiv.
- Weitere Tipps zum Wassersparen finden Sie unter: frankfurt.de/wassersparen.
- Pflanzen Sie **hitze- und trockenheitsresistente Bäume, Blumen und Gewächse**. Sie sind bei langen Trockenperioden widerstandsfähiger und müssen nicht so stark bewässert werden.
- Eine Liste mit diesen Arten finden Sie unter: frankfurt.de/baumliste.



→ Lassen Sie sich vom Frankfurter Umweltamt einen **Laubbaum** schenken.

→ Weitere Informationen unter frankfurt.de:
Suchbegriff „**Der geschenkte Baum**“.

→ Für guten **Wohnkomfort** braucht es Tageslicht und ein angenehmes Raumklima. Dies erreichen Sie durch Dämmung, natürliche Belüftungsmöglichkeiten und Fenster mit **Sonnenschutz**. Bei sommerlicher Hitze kommt so weniger Wärme von außen nach innen und die Räume bleiben länger kühl. Sonnenschutz sollte möglichst außen angebracht werden, zum Beispiel Lamellen, Rollläden, Markisen oder Dachvorsprünge. Zusätzlichen Schutz von innen bringen automatische Rollos, dunkle Vorhänge oder Nachlüftungsklappen.

→ Beachten Sie bei Neu- und Umbauten die **Gestaltungssatzung Freiraum und Klima der Stadt Frankfurt am Main**: Eine klimaangepasste Gestaltung, unter anderem Dach-, Fassaden und Hofbegrünungen, ist in Frankfurt seit 10. Mai 2023 verbindlich.

→ Weitere Informationen finden Sie unter:
frankfurt.de/freiraumsatzung.

→ **Schützen Sie unsere Bäume!** Bäume haben einen hohen Wert für die Lebensqualität, das Stadtklima und die biologische Vielfalt. Sie können aktiv werden und über das Grünflächenamt eine Baumpatenschaft übernehmen.

Damit Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz, zur Pflege und zur Erhaltung des wertvollen Baumbestands. Besondere Aufmerksamkeit brauchen die jungen Straßenbäume, da eine gute Entwicklung in den ersten Jahren besonders wichtig ist. Aber auch ältere Bäume freuen sich in trockenen Sommern über ein paar zusätzliche Gießkannen mit Wasser.

Mit der **Kampagne „Stadtgrün sucht dich“** informiert das Grünflächenamt über Patenschaftsmöglichkeiten für Bäume, Baumbeete und Blumenkübel.

Ein Formular zur Anmeldung finden Sie unter:
frankfurt.de, Rubrik Online-Services – Umwelt und Grün.

→ Flyer und Merkblätter zur Pflege und Bepflanzung gibt es kostenlos unter der E-Mail-Adresse:
mitmachen.amt67@stadt-frankfurt.de.





Kontakte und weitere Informationen



Umweltamt

Galvanistraße 28
60486 Frankfurt am Main
Umwelttelefon: 069/212-39100
E-Mail: umwelttelefon@stadt-frankfurt.de
Webseite: umweltamt.stadt-frankfurt.de

Informationsmaterialien:

- ➔ Programm „Der geschenkte Baum“
- ➔ Flyer „Gefahr durch Starkregen – Sorgen Sie vor!“
und Starkregengefahrenkarten > frankfurt.de/starkregen
- ➔ Flyer „Gefahr durch Hochwasser“ > frankfurt.de/hochwasser

Gesundheitsamt

Breite Gasse 28
60313 Frankfurt am Main
Telefon: 069/212-33970
E-Mail: info.gesundheitsamt@stadt-frankfurt.de
Webseite: gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de

Informationsmaterialien:

- ➔ Allgemeine Infoseiten zu Gesundheitsgefahren wie Hitze und Schadstoffe
> frankfurt.de Suchbegriff: **Umweltmedizin**
- ➔ Karte und weitere Infos zu kühlen Orten im Stadtgebiet Frankfurt
> frankfurt.de/kuehle-orte
- ➔ Flyer „Hitze und Gesundheit – Tipps für die heißen Tage“
> frankfurt.de/hitze

Klimareferat

Solmsstraße 18
60486 Frankfurt am Main
Telefon: 069/212-39193
E-Mail: klimareferat@stadt-frankfurt.de
Webseite: frankfurt.de/klimareferat

Informationsmaterialien:

- ➔ Broschüre Frankfurter Anpassungsstrategie an den Klimawandel (FAS 2.0)
> frankfurt.de/klimaanpassungsstrategie
- ➔ Förderprogramm „Frankfurt frischt auf – 50 % Klimabonus“
> frankfurt.de/klimabonus
- ➔ Broschüre „Ratgeber beim Planen und Bauen“
> frankfurt.de/ratgeberplanenundbauen
- ➔ Broschüre „Freiflächen und Gebäude klimaangepasst gestalten“ (inkl.
Gestaltungssatzung Freiraum und Klima) > frankfurt.de/freiraumsatzung

Grünflächenamt

Adam-Riese-Straße 25
60327 Frankfurt am Main
Telefon.: 069/212-30298
E-Mail: gruenflaechenamt@stadt-frankfurt.de
Webseite: gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de

Informationsmaterialien:

- ➔ Leitfaden zur klimaangepassten Stadtplatzgestaltung
> frankfurt.de/leitfaden-stadtplatzgestaltung
- ➔ Flyer „Eichenprozessionsspinner“ > frankfurt.de/gruenflaechenamt
- ➔ Kampagne „Stadtgrün sucht dich“ > frankfurt.de/baumpatenschaft,
Formular zur Anmeldung > frankfurt.de, Rubrik Online-Services – Umwelt
und Grün



Weitere Informationen

- **Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)**
www.bmu.de, Suchbegriffe: Gesundheit im Klimawandel, Pollenallergien, Infektionskrankheiten

- **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**
www.bkk.bund.de: Warn-App NINA (Warnmeldungen für Gefahrenlagen wie Gefahrstoffausbreitung oder Großbrand)

- **Deutscher Wetterdienst**
www.dwd.de: WarnWetter-App zur aktuellen Warn- und Wettersituation

- **Hessisches Ministerium für Soziales und Integration**
www.soziales.hessen.de: Broschüre „Hessischer Hitzeaktionsplan (HHAP)“

- **Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie**
www.hlnug.de: Flyer „Gemeinsam gegen die Tigermücke“

- **Hessisches Ministerium für Soziales und Integration:**
www.soziales.hessen.de/gesundheits, Rubrik Infektionskrankheiten – Tigermücke

- **Mainova**
www.mainova.de: Broschüre „Sommer, Sonne, Klimaschutz“

- **NTERESS-I in Zusammenarbeit u. a. mit Grünflächenamt und Stadtentwässerung Frankfurt**
Broschüre „Integrierte Planung Blau-Grüner Infrastrukturen“

Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr Rettungsdienst	112
Polizei Notruf	110
Behördennummer	115
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117





Herausgeberin

Stadt Frankfurt am Main
Dezernat für Klima, Umwelt und Frauen
Dezernat für Mobilität und Gesundheit

Redaktion

Umweltamt
Umweltkommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit
umweltamt.stadt-frankfurt.de

Gestaltung

Konzept fünf, www.konzept-fuenf.de

Druck

DieUmweltdruckerei
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

Kontakt

Umwelttelefon: 069/212-39100
umwelttelefon@stadt-frankfurt.de

Bildnachweise

Titel: matho, Adobe Stock
S. 2: links: Katharina Dubno,
rechts: Hartmuth Schröder
S. 4, 6, 8, 15, 18, 35: Eckhard Krumpholz
S. 5: Stefan Cop
S. 10: Gesundheitsamt
S. 12: rh2010, Adobe Stock
S. 14: Halfpoint, Adobe Stock
S. 16: upixa, Adobe Stock
S. 17: Sina Ettmer, Adobe Stock
S. 20: Tobias, Adobe Stock
S. 22: remus20, Adobe Stock
S. 23: smuay, Adobe Stock
S. 24: Angela Rohde, Adobe Stock
S. 27: Tom, Adobe Stock
S. 28: Jana Leoni
S. 30, 31: Grünflächenamt

Stand

Mai 2023

